magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Podcasty 23. 9. 2024 | redakce Vím, co jím

Školní svačiny – tipy a rady, jak na ně

URL článku: magazin/videa/Skolni-svaciny---tipy-a-rady,-jak-na-ne__s20103x20878.html

Jakou svačinu zabalit dětem do školy, aby byla nejen chutná, ale i výživná a podpořila jejich soustředění během náročného dne? V našem novém podcastu se společně s nutriční terapeutkou Mgr. Jitkou Tomešovou, DiS., podíváme na to, co by měla ideální školní svačina obsahovat, proč jsou energetické nápoje a fast food pro děti nevhodné, a nabídneme praktické rady, jak vylepšit stravovací návyky vašich dětí. Nechte se inspirovat tipy, které pomohou dětem lépe se soustředit a mít více energie během celého školního dne.

dětská strava dětská výživa dětský jídelníček jak budovat zdravé návyky stravování dětí svačina do školy zdravá svačina

---

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz